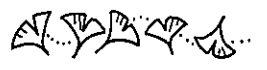
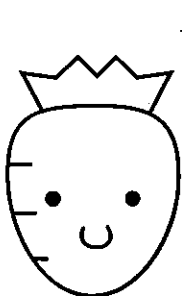


2024年11月 みどりさくら保育園献立表



日曜	乳幼児昼食		1,2歳児午前		1~5歳児午後		主な材料			エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	
1 金	ごはん 豆乳みそスープ レバーの竜田揚げ ピーマン和え物 バナナ 牛乳	やさいかぞく	牛乳	米 ゼリーの素 片栗粉 星たべよ 星たべよ	ベーコン 牛乳 レバー ツナ	大根 胡瓜 玉葱 コーン 人参 バナナ	571 17.5 191			
2 土	ごはん みそ汁 ひき肉と野菜のソース炒め 根菜の薄葛煮 みかん缶 牛乳	やさいかぞく	牛乳	米 片栗粉 星たべよ さつまい	豚ひき肉 牛乳	かぼちゃ キャベツ 大根 ゆかり 白菜 もやし 人参 生姜 玉葱 みかん缶	561 21.4 219			
5 火	ごはん みそ汁 豆腐のステーキ スパゲティサラダ バナナ 牛乳	ハイハイ	牛乳	米 エッグケア ソフトせんべい 片栗粉 お麩 スパゲティ バター	油揚げ 牛乳 豆腐 豚こま肉	かぶ えのき 胡瓜 万能ねぎ 人参 バナナ にら キャベツ	536 23 288			
6 水	ピピンパ丼 スープ ひじきの中華和え 白桃缶 牛乳	みかん缶	牛乳	米 白ごま 小麦粉	豚ひき肉 牛乳 大豆ミート 鶏ささみ	にんにく ほうれん草 玉葱 胡瓜 白桃缶 生姜 もやし しめじ コーン 長葱 人参 キャベツ ひじき	547 24.8 298			
7 木	ごはん スープ BBQポーク ツナと花野菜サラダ パイン缶 牛乳	マスカットゼリー	牛乳	米 煮込みうどん	豚こま肉 鶏肉 ツナ 牛乳	ほうれん草 人参 かぼちゃ コーン ブロッコリー パイン缶 玉葱 カリフラワー 葉だいこん	602 25.3 215			
8 金	♪運動会応援メニュー♪ わかめおにぎり さつまい 牛乳 鶏肉のからあげ 厚焼き玉子 バナナ	ハイハイ	牛乳	米 ゼリーの素 さつまい マンナビスケット マンナビスケット	豚こま肉 鶏肉 厚焼き玉子 牛乳	わかめの素 いんげん 生姜 人参 バナナ 玉葱 にんにく	630 24.5 266			
9 土	ごはん すまし汁 鶏肉のチャーシュー風 じゃが芋のそぼろみそ炒め マスカットゼリー 牛乳	ハイハイ	牛乳	米 サラダせんべい じゃが芋 クラッカー ゼリー	鶏肉 豚ひき肉 牛乳	玉葱 生姜 絹さや 葉だいこん にんにく	518 23.4 197			
11 月	ごはん みそ汁 さわらの天ぷら甘辛だれ 切干大根のサラダ オレンジ 牛乳	マスカットゼリー	牛乳	米 片栗粉 小麦粉 エッグケア 黒ごま マカロニ	厚揚げ 牛乳 さわら きなこ 豆乳	白菜 胡瓜 長葱 人参 キャベツ ひじき 切干大根 オレンジ	520 23.1 247			
12 火	ごはん みそ汁 和風ハンバーグ ポテトサラダ バナナ 牛乳	やさいかぞく	牛乳	米 エッグケア ソフトせんべい 片栗粉 ゼリー じゃが芋	油揚げ 牛乳 ハンバーグ ツナ	小松菜 胡瓜 バナナ 玉葱 コーン 白桃缶 大根 人参 みかん缶	542 18.7 243			
13 水	♪長崎の料理♪ ちゃんぽん 蒸ししゅうまい わかめサラダ カステラ(乳児:白桃缶) 牛乳	やさいかぞく	牛乳	中華めん 米 片栗粉 カステラ	豚こま肉 牛乳 しゅうまい 鶏肉 鶏ささみ	きくらげ もやし 白菜 人参 キャベツ いんげん コーン わかめ	617 27 232			
14 木	ごはん 豆乳みそスープ 鶏肉のねぎ塩焼き 炒り高野 バナナ 牛乳	みかん缶	牛乳	米 おさつステック 白ごま さつまい	豆乳 高野豆腐 ツナ 牛乳 鶏肉	大根 長葱 ひじき バナナ 玉葱 にんにく しめじ 人参 生姜 絹さや	545 26.3 293			
15 金	ごはん すまし汁 豆腐の五目あんとし かぼちゃと人参のごま煮 パイン缶 牛乳	やさいかぞく	牛乳	米 白ごま 片栗粉 小麦粉 白ごま	豆腐 牛乳 豚ひき肉 大豆ミート	えのき もやし かぼちゃ 絹さや しめじ パイン缶 玉葱 人参 青のり	550 25 325			
16 土	ごはん みそ汁 肉じゃが 大根サラダ 黄桃缶 牛乳	やさいかぞく	牛乳	米 じゃが芋	豚こま肉 かつおぶし 鶏ささみ 牛乳	小松菜 人参 大根 かぼちゃ しらたき 胡瓜 玉葱 いんげん 黄桃缶	583 24.8 228			

~"にんじん"について~



☆ にんじんは

緑黄色野菜に分類され、
カロテンが多く含まれています。

カロテンは体内でビタミンAになり、
目や肌の健康を保つ効果があります。

カロテンは生で食べるよりも、油で調理した方が
吸収率がUPするのでおすすめです。



☆材料の都合により献立を変更することがあります。※印の記入のある日以外は昼食時、牛乳を提供します。



2024年11月 みどりさくら保育園献立表



日曜	乳幼児昼食	1.2歳児午前		1~5歳児午後			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
		献立名	おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	
18 月	ごはん みそ汁 さばの煮つけ 納豆和え バナナ 牛乳	みかん缶	牛乳 豚ひきチャーハン	米 片栗粉	さば 豚ひき肉 納豆 牛乳	なめこ もやし 玉葱 ほうれん草 人参 生姜 バナナ	627 30.8 208
19 火	ポークカレー スープ ハムサラダ パイン缶 牛乳	ハイハイ	牛乳 豆乳クッキー	米 小麦粉 じゃが芋 ホットケーキミックス エッグケア	豚こま肉 豆乳 ロースハム 牛乳	玉葱 葉だいこん 胡瓜 人参 ブロッコリー コーン かぶ キャベツ パイン缶	570 20.7 225
20 水	ごはん みそ汁 すき焼き風煮物 おかか和え 黄桃缶 牛乳	マスカットゼリー	牛乳 うま塩にゅうめん	米 そうめん	油揚げ かつおぶし 豚こま肉 牛乳 豆腐	長葱 玉葱 もやし 生姜 キャベツ えのき 黄桃缶 人参 ほうれん草 大根	582 26.1 266
21 木	ごはん すまし汁 鶏肉のうめ風味焼き 糸こんにゃくと野菜の炒り煮 オレンジ 牛乳	ハイハイ	牛乳 みたらしもち	米 じゃが芋 片栗粉	鶏肉 豚こま肉 牛乳	小松菜 糸こんにゃく 白菜 玉葱 人参 オレンジ ねりうめ ごぼう	429 21.8 209
22 金	焼きそば わかめスープ 鶏肉とがんもの含め煮 バナナ 牛乳	ハイハイ	牛乳 ひじきごはん	中華めん 白ごま 米	豚こま肉 牛乳 鶏肉 鶏ひき肉 がんも	キャベツ ビーマン 大根 ひじき 玉葱 わかめ いんげん 人参 長葱 バナナ	563 23.6 246
25 月	焼き肉丼 スープ 春雨バンサンスー オレンジ 牛乳	やさいかぞく	牛乳 ぶどうゼリー マンナビスケット	米 ゼリーの素 白ごま マンナビスケット 春雨	豚こま肉 ロースハム 牛乳	えのき チンゲン菜 もやし 玉葱 コーン オレンジ にんにく 胡瓜	550 20 263
26 火	ごはん みそ汁 ほっけのカレーマヨ焼き スタミナ納豆 バナナ 牛乳	マスカットゼリー	牛乳 ジャムクラッカー	米 いちごジャム エッグケア クラッカー	ほっけ 納豆 鶏ひき肉 牛乳 大豆ミート	しめじ にんにく 白菜 もやし パプリカ 生姜 バナナ	529 28.3 221
27 水	ごはん クリームシチュー ツナサラダ フルーツゼリー 牛乳	やさいかぞく	牛乳 さつま芋だんご	米 ゼリーの素 じゃが芋 さつま芋 白ごま	鶏肉 牛乳 豆乳 ツナ	玉葱 キャベツ 人参 胡瓜 ブロッコリー みかん缶	549 20.8 257
28 木	ごはん あさりのみそ汁 豚肉の生姜炒め 大根とさつま揚げの煮物 白桃缶 牛乳	みかん缶	牛乳 黒みつかん	米 寒天	あさり 牛乳 豚こま肉 きなこ さつま揚げ	わかめ 生姜 白桃缶 玉葱 大根 もやし 人参	521 23.9 228
29 金	♪お誕生会メニュー♪ オムライス 野菜スープ 牛乳 さつま芋のサラダ オレンジ	やさいかぞく	牛乳 ゆめりんごのホットケーキ ゆめりんご ソフトせんべい	米 ホットケーキミックス さつま芋 バター エッグケア	鶏ひき肉 卵 オムライスシート 豆乳 牛乳 生クリーム	玉葱 コーン オレンジ 人参 ブロッコリー りんご 大根 胡瓜	551 17.3 224
30 土	そぼろ丼 みそ汁 鶏肉と大根煮 白桃缶 牛乳	やさいかぞく	牛乳 フルーツゼリー	米 片栗粉 ゼリーの素	豚ひき肉 鶏肉 牛乳	玉葱 小松菜 キャベツ いんげん にんにく もやし 葉だいこん 白桃缶 生姜 人参 大根 パイン缶	554 23 258

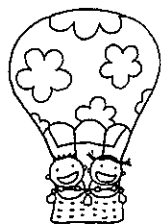
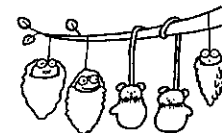
～長崎の料理～

カステラについて

カステラは、室町時代の末期、
南蛮船により鉄砲やキリスト教とともに
日本に、もたらされました。
500年以上も親しまれてきたお菓子です。

金平糖も外国からやってきたお菓子です。

6日の昼食は長崎の料理として、カステラを提供します。



☆材料の都合により献立を変更することがあります。※印の記入のある日以外は昼食時、牛乳を提供します。